

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSTGRADO

TESIS

PROGRAMA TUTORIAL EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER
AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA N,º 10 – COMAS2013

PARA OBTENER EL GRADO DE MAGISTER

EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

AUTORAS:

Br. FAJARDO ESCATE, DORIS ELISA

Br. MUÑOZ SAAVEDRA, ANA MARÍA

ASESORA:

Dr. DORIS ELIDA FUSTER GUILLÉN

LIMA – PERÚ

2014

Dedicatoria

Con todo cariño y amor a nuestra familia, especialmente a nuestros padres que hicieron todo en la vida para que podamos lograr nuestros sueños, por motivarnos y darnos la mano cuando sentíamos que el camino se terminaba, a ustedes gracias por ayudarnos a lograr nuestros anhelados objetivos.

A nuestra maestra Doris Fuster Guillén que en este andar por la vida, influyó con sus lecciones y experiencias en formarnos como personas de bien y preparadas para los retos que pone la vida, a ella le dedicamos cada una de estas páginas de nuestra tesis.

Agradecimiento

En primer lugar nuestro más profundo agradecimiento a cada uno de nuestros amigos especialmente a Halley Limaymanta Álvarez, por su apoyo, correcciones, orientaciones y consejos para el desarrollo de este trabajo de investigación. Por su amistad, a cada uno de ellos todo nuestro afecto.

Igualmente expresar nuestro reconocimiento a todos nuestros maestros quienes con su profesionalismo y ética puestos de manifiesto en las aulas enrumban a cada uno de los que acudimos con sus conocimientos que nos servirán para ser útiles a la sociedad.

Manifestar también nuestra gratitud a todos aquellos que nos han ayudado en la realización de este trabajo, sin dejar de mencionar a los que están más cerca de nosotros en este largo periodo de estudio; a todos ellos gracias por su apoyo.

Presentación

Señores miembros del Jurado

Ponemos a vuestra disposición el presente trabajo de investigación titulado: Programa Tutorial en el nivel de conocimiento de estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer año de educación secundaria en la Institución Educativa Fe y Alegría N,° 10 - Comas 2013, con el propósito de obtener el grado de magister en educación con mención en Administración de la Educación en la Universidad César Vallejo.

Nuestra investigación consta de cuatro capítulos desarrollados de la siguiente manera:

El capítulo I, se refiere al planeamiento del problema, en esta primera parte se fundamenta y se plantea la investigación.

El Capítulo II, contiene el marco teórico, presenta las bases teóricas y las definiciones conceptuales de términos relacionados a las teorías de las variables.

El Capítulo III, contiene la metodología, la investigación realizada, el tipo, diseño, población y muestra de estudio.

El Capítulo IV: contiene los resultados que confirman la validez de la hipótesis de investigación tanto general como específica.

Finalmente se plantea las conclusiones y recomendaciones de nuestra investigación.

Consideramos que este estudio constituye un valioso aporte para mejorar la calidad educativa. Esperamos que nuestro trabajo constituya una motivación para futuras investigaciones y sea experimentado en los demás ciclos de la Educación Básica Regular y en otras instituciones educativas

Las Autoras

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
CAPÍTULO I	xv
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	xv
1.1 Formulación del problema	19
1.1.1 Problema General	19
1.1.2 Problemas Específicos	19
1.2 Justificación	20
1.2.1 Justificación teórica	20
1.2.2 Justificación Metodológica	21
1.2.3 Justificación Social	21
1.3 Limitaciones	22
1.4 Antecedentes	22
1.4.1 Antecedentes Internacionales	22
1.4.2 Antecedentes Nacionales	24
1.5 Objetivos	26
1.5.1 Objetivo General	26
1.5.2 Objetivos Específicos	27
CAPÍTULO II	28
MARCO TEÓRICO	28
2.1 Programa Tutorial	29
2.1.1 .Concepción	29
2.1.2 La Tutoría	30
2.1.3 Objetivos de la Tutoría	32
2.1.4 La Tutoría y su relación docente, familia y comunidad	32
Relación Tutor – Familia	33
Relación Tutor – Docentes	34

2.1.5 La Tutoría en Acción	35
2.1.6 Característica de la Tutoría	37
2.1.7 Modalidades de la tutoría	38
2.1.8 Fundamentos de la tutoría	39
2.1.9 Áreas de la tutoría en el sistema educativo peruano actual	43
2.1.10 Sentido de la evaluación en la tutoría	46
2.1.11 Fundamentación teórica de la tutoría	48
2.1.12 Teoría Constructivista	51
2.2 Estilos de Vida Saludable	51
2.2.1 Definición	51
2.2.2 Dimensiones de los estilos de Vida Saludables	68
2.3 Definición de términos	77
CAPÍTULO III	79
MARCO METODOLÓGICO	79
3.1 Hipótesis	80
3.1.1 Hipótesis General	80
3.1.2 Hipótesis Específicas	80
3.2. Variables de Investigación.	81
3.2.1. Definición conceptual	81
3.2.2. Definición operacional	81
3.3. Metodología	88
3.3.1 Tipo de Investigación	88
3.3.2 Diseño de investigación	88
X: Programa de Reforzamiento	89
3.4. Población y muestra	89
3.4.1 Población	89
3.4.2 Muestra	90
3.5. Método de investigación	90
3.6. Técnicas de instrumentos de recolección de datos	91
3.7. Métodos de análisis de datos	92
3.8 Prueba Piloto	93
3.9 Resumen de instrumento:	93
3.10 Validez y Confiabilidad de instrumento	94
3.10.1 Validez	94

3.10. 2. Confiabilidad:	95
3.11. Normalidad	96
3.12. Homogeneidad de las Varianzas.	97
3.13. Baremación del instrumento utilizado	98
CAPÍTULO IV	100
RESULTADOS	100
4.1. Descripción	101
4.1.2. Comparación entre el nivel de conocimiento de la dimensión sustancias psicoactivas según grupo y test	105
4.1.3. Comparación entre el nivel de conocimiento de la dimensión alimentación saludable y actividad física según grupo y test	108
4.1.4. Comparación entre el nivel de conocimiento de los estilos de vida saludables según grupo y test	111
4.2. Discusión	113
CONCLUSIONES	115
SUGERENCIAS	116
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	117
ANEXOS	123

Índice de tablas

Tabla 1	La escala de calificación de los aprendizajes en EBR	82
Tabla 2	Operacionalización de la variable Independiente	84
Tabla 3	Operacionalización de la variable Dependiente	85
Tabla 4	Población de Estudiantes de la I.E Fe y Alegría N°10	89
Tabla 5	Muestra conformada por el grupo experimental y el90 de control	
Tabla 6	Descripción del instrumento aplicado en la investigación	93
Tabla 7	Evaluación de la validez por parte de los siguientes expertos	95
Tabla 8	Análisis de Fiabilidad de Alfa de Cronbach del test de 95 conocimiento	
Tabla 9	Análisis de la normalidad de la distribución de los datos	96
Tabla 10	Análisis de Fiabilidad de Alfa de Cronbach del test de97 conocimiento de los estilos de vida saludable	
Tabla 11:	Baremación mediante los percentiles	98
Tabla 12	Descripción y comparación de las variables	101
Tabla 13	Conocimiento de los estilos de vida saludables sobre la 102 sexualidad en la adolescencia en los estudiantes del tercer año de Educación secundaria de la I. E. Fe y Alegría N° 10 – Comas según grupos y test.	
Tabla 14	Conocimiento de los estilos de vida saludable sobre las105 sustancias psicoactivas en los estudiantes del tercer año de Educación secundaria de la I. E. Fe y Alegría N° 10 – Comas según grupos y test.	
Tabla 15	Conocimiento de los estilos de vida saludable sobre la 108	

alimentación saludable y actividad física en los estudiantes
del tercer año de Educación secundaria de la I. E. Fe y
Alegría N° 10 – Comas según grupos y test.

Tabla 16 Conocimiento de los estilos de vida saludable en los 111
estudiantes del tercer año de Educación secundaria
de la I. E. Fe y Alegría N° 10 – Comas según grupos y test.

Índice de figuras

Figura 1: Habilidades para la vida	42
Figura 2 El proceso de conocimiento	52
Figura 3: Modelo de promoción de la salud de Pender 1996.	63
<i>Figura 4: Pirámide de alimentación saludable. SENC, 2007.</i>	74
Figura 5: Pirámide de la actividad física	76
Figura 6: Diagrama de un ejemplo cuasi experimental	88
Figura 7: Conocimiento de los estilos de vida saludable sobre la sexualidad en la adolescencia en los estudiantes del tercer año de Educación secundaria de la I. E. Fe y Alegría N° 10 – Comas según grupos y test	104
Figura 8 Conocimiento de los estilos de vida saludable sobre las sustancias psicoactivas en los estudiantes del tercer año de Educación secundaria de la I.E. Fe y Alegría N,º 10 – Comas según grupos y test.	107
Figura 9: Conocimiento de los estilos de vida saludable sobre la alimentación saludable y actividad física en los estudiantes del tercer año de Educación secundaria de la I. E. Fe y Alegría N° 10 – Comas según grupos y test.	110
Figura 10 : Conocimiento de los estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer año de Educación secundaria de la I. E. Fe y Alegría N° 10 – Comas según grupos y test.	113

Resumen

La investigación denominada: “Programa Tutorial en el nivel de conocimiento de estilos de vida saludable en los estudiantes del tercer año de educación secundaria en la Institución Educativa Fe y Alegría N,° 10 – Comas 2013”, tuvo como problema general ¿Cómo incrementa el programa tutorial el nivel de conocimiento sobre llevar un estilo de vida saludable en los estudiantes que cursan el tercer año de educación secundaria en la Institución Educativa Fe y Alegría N,° 10 de Comas, en el 2013?

Así también su objetivo general fue determinar el incremento del programa tutorial en el nivel de conocimiento sobre llevar un estilo de vida saludable en los adolescentes.

La investigación fue desarrollada dentro del paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo de tipo aplicada; cuyo diseño de la investigación fue experimental de corte longitudinal cuasi experimental. El método de investigación utilizada fue el hipotético deductivo. Se trabajó con un muestreo no probabilístico, cuya población estuvo constituida por 231 alumnos (damas y varones) del tercer año de educación secundaria, de las cuales se tomaron para la muestra 02 secciones: el grupo experimental y el grupo de control. El instrumento utilizado fue una prueba de conocimiento.

En los resultados se obtuvo que el programa tutorial incrementó significativamente el nivel de conocimiento acerca de los estilos de vida saludables; ya que según la prueba paramétrica t-Student se comprueba que los niveles de conocimiento son diferentes entre los estudiantes del grupo de control y experimental, ya que el valor de significación observada $p = 0.0001$ es inferior al nivel de significación teórica $\alpha = 0.05$, observándose además la desventaja de los estudiantes del grupo de control respecto a los estudiantes del grupo experimental.

Palabras claves: Estilos de vida saludables, programa tutorial, nivel de conocimiento.

Abstract

The investigation called tutorial program in the development of healthy lifestyles in students of Junior year Education Educational Institution "Fe y Alegría" N ° 10 - Comas, had the general problem What is the effect of the tutorial program at the level knowledge to lead a healthy life in the third year students of the IE Fe y Alegria N '10 Comas 2013 So also its overall objective was to determine the influence of the tutorial program on the level of knowledge to keep a healthy lifestyle in teenagers.

The research was conducted within the positivist paradigm, with a quantitative approach applied type, the design of the experimental research was quasi-experimental longitudinal section. The research method used was the hypothetical deductive.

We worked with a non-probability sample, whose population consisted of 219 students [male and female] of the 3rd. secondary, which were taken for the sample 02 sections, the experimental group and the control group. The instrument used was a test of knowledge.

ThirdParagraph;In the results obtained that the tutorial program influenced significantly by the level of knowledge about healthy lifestyles, because according the parametric test $t = Student$ is found that knowledge levels are different among students in the control group and significance value of $p = 0.0001$ is less than the theoretical significance level of $\alpha = 0.05$ also observed the disadvantage of the students in the control group compared to the experimental group.

Keywords: Healthy Lifestyles, tutorialprogram, level of knowledge.

Introducción

El presente trabajo de investigación ha sido realizada para determinar el incremento de un programa tutorial en el nivel de conocimiento sobrellevar un estilos de vida saludable en los estudiantes que cursan el tercer año de educación secundaria en la Institución Educativa Fe y Alegría N,° 10 Comas 2013”.

La investigación se presenta en cuatro capítulos, los que se describen a continuación:

El Primer Capítulo, se expone la problemática a nivel tanto internacional como nacional y local. Afirmando que el programa tutorial juega un papel muy importante en el ámbito de los estilos de vida de los educandos, tomando como punto de partida una inadecuada alimentación, el uso de sustancias psicoactivas, condiciones económicas desfavorables, pobreza, escasa información en temas vinculados a la sexualidad y que a la vez los padres, tutores y ente educativo están involucrados en su desarrollo.

Aborda a su vez la justificación, que consiste en la finalidad del trabajo y sus asideros pertinentes, los antecedentes que sientan un precedente para nuestra tesis y los objetivos generales y específicos que guían nuestra investigación.

En el segundo capítulo, abordamos el marco teórico de la investigación, teniendo en cuenta las principales categorías relacionadas con ambas variables de estudio, en relación a la variable dependiente “Los Estilos de Vida Saludable”, presentamos la definición, características de los hábitos en los educandos. Para la variable independiente “Programa Tutorial”, consideramos definición, fundamentos de la tutoría, competencias emocionales, se describen además la teoría de Vigosky, Piaget y Goleman.

En el Tercer Capítulo, tratamos acerca del marco metodológico, precisando la hipótesis tanto general como específica, variables en su definición conceptual y operacional. Con respecto a la metodología se consigan en el tipo de investigación que el presente caso es de tipo aplicada, el diseño de estudio experimental, de corte longitudinal cuasi experimental, el método utilizado es hipotético deductivo, las técnica empleada es una evaluación escrita, considerando pertinente la aplicación del instrumento, a través de una prueba de conocimiento que permita identificar los logros y reforzar conocimientos. Se presenta también la población y muestra de la investigación.

En el Cuarto Capítulo, presentamos los resultados estadísticos del pre test y post test, a través de los cuadros y sus respectivos gráficos de cajas y bigotes, y de igual manera se presenta la discusión de los mismos.

Posteriormente estamos presentando las conclusiones y sugerencias que se relacionan con los resultados a los que arribo la presente investigación, encontrando que la aplicación de los programas tutoriales en los adolescentes han desarrollado y fortalecido sus capacidades y habilidades que ha contribuido no solo a crecimiento personal; sino, también a tomar conciencia de su rol como ciudadano y participar activamente en la búsqueda del bienestar de su comunidad.

Y por último se presentan las referencias bibliográficas, las cuales se precisan utilizando el sistema APA.